

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kagan (2007) mendefinisikan emosi sebagai suatu penilaian atas perubahan perasaan seseorang. Lalu emosi juga didefinisikan sebagai sebuah hirarki yang dibagi kedalam kategori positif dan negatif dan serta mengorganisasi dalam sub yang lebih kecil (Dillard & Shen, 2013). Ketika terjadi perubahan situasi secara tiba-tiba atau drastis, maka pada situasi tersebut biasanya emosi seseorang akan muncul atau nampak, hal tersebut bisa berbentuk emosi positif atau negatif dan bisa terjadi pada diri kita atau orang-orang disekeliling kita. (Nadhiroh, 2015) .

Emosi selalu berkembang dan sejalan dengan karakteristik setiap tahapan perkembangan manusia. Pada masa bayi, bayi belum bisa membedakan mana kesedihan dan mana menjiikan. Bayi hanya dapat menampilkan emosi berupa ekspresi wajah seperti menangis karena lapar dan haus, tertawa dan tersenyum karena kebutuhannya sudah terpenuhi (Berndt, 1992). Selanjutnya pada masa kanak-kanak, perkembangan emosi pada masa ini berkembang relatif cepat dan mendalam. Mereka mampu menggunakan emosi untuk berhubungan dengan orang lain,

emosi mampu mempengaruhi harga diri mereka dan emosi mampu mempengaruhi mereka untuk memahami benar dan salah (Dowling, 2014). Selanjutnya, Hall (dalam Santrock J. W., 2007) pada masa remaja, seseorang cenderung mengalami fluktuasi (naik dan turun) emosi dan berlangsung pada waktu yang lebih sering. Remaja lebih mudah merajuk dan sering kali tidak mengetahui bagaimana cara untuk mengekspresikan perasaan yang sedang mereka rasakan dengan baik.

Pada tahap perkembangannya tidak semua remaja mengalami perkembangan yang mulus, remaja digambarkan mengalami beberapa masalah yang bisa terjadi pada tahap perkembangan remaja seperti remaja yang suka membolos sekolah, lalu senang mengikuti tawuran, mengkonsumsi alkohol, melakukan tindakan abusive dan kriminal (Azmi, 2015). Pada penelitian yang dilakukan Setiawan (2015) mengenai Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Tawuran Pelajar menunjukan jika salah satu penyebab terjadinya tawuran pada pelajar berasal dari faktor internal diri, yaitu kurangnya kemampuan seorang remaja dalam mengatur emosinya. Mereka lebih memilih cara singkat untuk memecahkan masalah yang dialaminya, mereka pun cenderung memiliki konflik batin. Hal tersebut disebabkan pada masa remaja terdapat perubahan yang terjadi dengan pesat dan cepat sehingga remaja belum mampu mengatur bagaimana mengekspresikan emosinya dengan

tepat. Beberapa ahli menyebut mengatur emosi dengan istilah regulasi emosi.

Regulasi emosi (*emotion regulation*) menurut Gross (2014) mengacu kepada pembentukan emosi yang dimiliki seseorang bila seseorang memilikinya dan bagaimana cara seseorang untuk merasakan atau mengekspresikan emosi tersebut. Lalu regulasi emosi memperhatikan bagaimana emosi itu diatur, bukan tentang bagaimana emosi yang mengatur hal lain. Kemudian, menurut Thompson, Easterbrooks, & Padilla-Walker, (2003) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan bagian dari kemampuan untuk berkembang yang berkaitan dengan kompetensi sosial, perilaku kontrol diri dan kemampuan merugulasi emosi dengan baik. Jadi, dari beberapa pengertian tersebut yang dikatakan regulasi emosi adalah bagaimana kemampuan seseorang untuk mengontrol baik emosi maupun perilakunya, merasakan dan bagaimana ia mengekspresikan emosi sesuai dengan perkembangannya.

Masa remaja adalah masa dimana mereka sangat membutuhkan regulasi emosi karena dimasa inilah remaja ditantang untuk mengatur emosi dengan baik. Hall (dalam Santrock, 2013) mengatakan jika remaja tidak bisa mengatur emosi dengan baik maka ia akan mudah mengalami konflik. Selain itu, remaja sering sekali merajuk dan tidak mengetahui

bagaimana cara mereka untuk mengekspresikan emosi mereka dengan baik. Remaja juga sering sekali meledak emosinya ketika mereka terprovokasi dengan suatu masalah serta remaja juga sering melakukan proyeksi perasaan mereka ketika mereka mempunyai perasaan yang tidak menyenangkan (Santrock, 2013). Sebagai contoh, masalah yang sering terjadi pada masa remaja adalah masalah percintaan, bila percintaan remaja berjalan dengan baik, maka mereka akan merasa senang, namun jika yang terjadi adalah hal yang sebaliknya, maka remaja akan cenderung merasa sedih bahkan menunjukkan perilaku-perilaku yang berlebihan untuk menunjukkan rasa sedihnya seperti bertengkar, marah yang meledak-ledak (Hurlock, 2010).

Hal tersebut dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Megawati, Anwar, & Masturah (2019) mengenai hubungan regulasi emosi dengan perilaku kekerasan dalam berpacaran menunjukkan jika semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin rendah pula tingkat *abusive* atau kekerasan dalam berpacaran, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi emosi maka dimungkinkan semakin tinggi tingkat *abusive* atau kekerasan dalam berpacaran.

Pada SMA N 15 Jakarta, terdapat beberapa konflik yang terjadi pada peserta didik yang menggambarkan rendahnya tingkat regulasi emosi. Salah satu contoh kasus yang sering ditangani oleh guru BK

adalah peserta didik yang seringkali tidak bisa mengontrol emosinya, sering berbicara dengan nada tinggi, serta menunjukkan sikap-sikap arogan seperti mengepalkan tangan saat bicara kepada salah satu guru yang mengajar peserta didik kelas 10 yang menurut peserta didik seringkali memberikan beban tugas yang banyak dan membedakan peserta didik. Hal tersebut menimbulkan konflik antara peserta didik dengan guru dan seringkali konflik tersebut berulang terjadi. Kemudian peserta didik yang seringkali terkena kasus karena mengikuti tawuran. Guru BK menjelaskan terdapat beberapa kasus yang guru BK tangani mengenai peserta didik yang tertangkap saat tawuran.

Alasan-alasan itulah mengapa regulasi emosi menjadi penting bagi remaja. Jika remaja sudah mampu meregulasikan emosinya dengan baik maka dimungkinkan berkurangnya kemungkinan-kemungkinan konflik itu yang terjadi. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk membantu remaja meregulasikan emosinya dengan baik adalah menggunakan strategi regulasi emosi yang dicetuskan oleh J.J Gross, yang didalamnya terdapat macam-macam strategi regulasi emosi dari strategi yang dilakukan sebelum emosi tersebut muncul yang terdiri dari seleksi situasi, modifikasi situasi, perubahan kognitif dan strategi yang dilakukan setelah emosi itu muncul, yaitu modulasi respon (Gross J. J., 2014)

Regulasi yang tinggi akan mendorong individu untuk berperilaku yang benar, sehingga dapat memberikan keuntungan untuk dirinya dan orang lain, seperti mampu bekerjasama dengan baik, kemudian memiliki sikap saling tolong-menolong, berbagi, bersahabat dan lainnya (Robertson, Daffern, dan Bucks 2012). Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat Gottman yang mengatakan jika regulasi emosi yang baik sangat berpengaruh positif pada kehidupan, mulai dari kesehatan pada fisik, keberhasilan belajar dan akademik, memiliki hubungan interpersonal yang dan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dan berjuang dalam keadaan sulit. (Yusuf & Kristiana, 2017)

Tingkat regulasi pada remaja laki-laki dan perempuan berbeda, hal tersebut karena salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah jenis kelamin. Perempuan cenderung lebih ekspresif guna menjaga hubungan pertemanan dan perempuan secara sadar atau tidak senang terlihat lemah atau tidak berdaya. Sedangkan laki-laki cenderung senang dan bangga mengekspresikan dirinya yang kuat dan tangguh (Salovey, 1997). Tingkat regulasi emosi yang rendah dapat memicu timbulnya konflik-konflik pada remaja. Terdapat beberapa jurnal yang membuktikan hal tersebut, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Mutia & Adiyanti (2014) yang menunjukkan tingkat regulasi emosi yang sangat rendah pada subjek menimbulkan tingginya perilaku

cyberbullying. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Umasugi (2013) menunjukkan rendahnya regulasi emosi dan religiusitas mempengaruhi kecenderungan perilaku *bullying*. Namun jika tingkat regulasi emosi tinggi, dapat mengurangi kemungkinan terjadinya konflik. Adapun hal tersebut juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi (2010) yang menunjukkan hasil skor regulasi emosi pada remaja SMP 7 di Klaten sebesar 51,7% masuk kedalam kategori tinggi, kemudian pada aspek kenakalan remaja menunjukkan skor sebesar 88,8% dan masuk kedalam kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan jika tingkat regulasi emosi yang tinggi mempengaruhi tingkat kenakalan pada remaja.

Dalam memberikan pemahaman atau informasi kepada peserta didik, Guru BK bisa menggunakan beberapa layanan yang ada. Permendikbud No.111 th. 2014 pasal 7 menyebutkan terdapat 4 layanan berdasarkan jumlah individu yang dilayani oleh guru BK, yaitu layanan individual, layanan kelompok, layanan klasikal dan layanan kelas besar. Adapun dari beberapa layanan yang bisa digunakan guru BK, menurut peneliti layanan bimbingan klasikal sesuai untuk pemberian pemahaman mengenai pentingnya regulasi emosi. Adapun dalam penyampaian materi dalam bimbingan klasikal konselor bisa menggunakan metode-metode yang bervariasi, media-media yang menarik agar proses pemberian

materi lebih menyenangkan dan lebih mudah dimengerti oleh peserta didik (Slamet, Rochmanudin, & Nami, 2016).

Salah satu usaha kreatif yang bisa dilakukan oleh guru BK untuk menyampaikan materi serta pesan dalam pembelajaran BK secara menarik, bisa merangsang pikiran, perasaan, perhatian serta fokus peserta didik, adalah mengembangkan media dalam pembelajaran (Suryapranata, Furqon, Nurzaman, Wahyuni, & Fauzi, 2016). Adapun tujuan dari pengembangan media menurut Arsyad dalam Yusnia (2019) untuk proses belajar mengajar menjadi lebih mudah, tingkat efisiensi dalam belajar mengajar menjadi meningkat, dan relevansi dengan tujuan pembelajaran menjadi terjaga.

Dari berbagai macam media yang bisa digunakan oleh guru BK, video animasi bisa menjadi salah satu pilihan menarik yang bisa digunakan. Video merupakan media yang dapat dilihat secara visual, sehingga menjadi salah satu media yang disukai oleh peserta didik. Sehingga pada penelitian ini, peneliti berfokus untuk mengembangkan media *whiteboard animation* menggunakan aplikasi *videoscribe*, media ini bisa digunakan untuk membuat video dengan design animasi berlatar putih dengan sangat mudah dan menarik. (Yusnia, 2019). Dimana *Videoscribe* adalah berisi simbol-simbol yang dibuat oleh si pengirim kepada penerima pesan. Penerima tanda akan lebih mudah mengerti dan memahami pesan yang disampaikan karena berisi simbol-simbol seperti

gambar, kata-kata, kalimat penjelasan serta *audiovisual* yang dibuat oleh pengirim (Yusnia, 2019).

Setelah melakukan studi pendahuluan di SMA N 15 Jakarta dengan menyebarkan angket mengenai regulasi emosi peserta didik dengan responden berjumlah 216 peserta didik dikelas X, terdiri dari 3 kelas jurusan IPA dan 3 kelas jurusan IPS. Hasil yang diperoleh mengenai tingkat regulasi emosi pada peserta didik kelas X di SMA N 15 Jakarta adalah sebagai berikut: terdapat (11%) peserta didik masuk kedalam tingkat regulasi emosi sangat tinggi, (34%) peserta didik masuk kedalam kategori tinggi, (38%) peserta didik masuk kedalam kategori rendah dan (17%) peserta didik masuk kedalam kategori sangat rendah. Kemudian berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, diketahui jika Guru BK belum pernah menyampaikan materi layanan yang berkaitan dengan regulasi emosi secara langsung.

Sehubungan dengan hal di atas, peneliti juga menyebar angket tentang penggunaan media dan didapati hasil sebesar (89%) peserta didik dapat lebih mudah memahami materi apabila disampaikan menggunakan media menarik. Kemudian (96%) peserta didik mengetahui media *whiteboard animation (videoscribe)*, dan (85%) tertarik dengan *whiteboard animation (videoscribe)*, (88%) peserta didik lebih mudah memahami materi dengan media *whiteboard animation (videoscribe)*,

(53%) peserta didik menyatakan apabila media yang digunakan guru BK sudah menarik. Lalu (42%) peserta didik menyatakan Guru BK lebih banyak menggunakan teknik ceramah ketika menyampaikan materi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan juga, didapati hasil media *whiteboard animation* yang menarik menurut peserta didik jika isi video berisi mengenai tujuan dari video (76%), penjelasan materi (76%), gambar-gambar animasi yang sesuai dengan penjelasan (78%), tips dan trik (80%), musik latar yang menarik (87%), serta pengisi suara yang menjelaskan materi (84%).

Kemudian peneliti menyebar angket mengenai design *whiteboard animation* yang menarik menurut peserta didik, didapati hasil jika video yang menarik memiliki durasi 4-5 menit (42%), 6-7 menit (32%), 8-9 menit (26%). Kemudian dalam penggunaan bahasa, peserta didik memilih bahasa formal (38%) dan bahasa semi formal (62%). Selanjutnya untuk warna *background* pada *whiteboard animation*, tiga presentase terbanyak yang dipilih oleh peserta didik yaitu pada *background* berwarna Merah (29%), putih (27%), Biru (22%). Sehingga menurut peserta didik design *whiteboard animation* yang menarik yang memiliki durasi 4-5 menit dengan penggunaan bahasa yang semi formal dan background berwarna merah.

Selain menyebar angket mengenai regulasi emosi dan angket media, peneliti juga melakukan wawancara dengan guru didapatkan hasil jika dari kedua guru BK belum memberikan materi regulasi emosi secara langsung, namun guru BK sering mengingatkan peserta didik secara implisit untuk mengatur emosi. Gambaran tingkat regulasi emosi pada peserta didik berdasarkan hasil pengamatan guru BK masih cukup rendah. Guru BK juga memiliki ketertarikan dengan penggunaan media *whiteboard animation* dalam penyampaian materi karena dapat memudahkan peserta didik dalam memahami materi yang disampaikan. Fasilitas di sekolah pun cukup menunjang untuk penggunaan media, karena terdapat proyektor yang disediakan oleh sekolah, namun untuk laptop serta speaker guru BK harus membawa secara mandiri.

Beberapa penelitian relevan dan studi pendahuluan menunjukkan bahwa media *whiteboard animation* bisa sebagai alat bantu untuk mempermudah peserta didik memahami informasi mengenai regulasi emosi. Kemudian penggunaan layanan bimbingan klasikal dalam penyampaian materi menurut peneliti sesuai karena kemampuan regulasi emosi merupakan kemampuan dasar dan penting untuk remaja sehingga seluruh peserta didik perlu mendapatkan dan diberikan materi mengenai regulasi emosi.

Berdasarkan penjabaran di atas peneliti tertarik untuk mengembangkan media *whiteboard animation* mengenai regulasi emosi untuk peserta didik kelas X SMA N 15 Jakarta sebagai media yang bisa digunakan dalam kegiatan bimbingan klasikal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran regulasi emosi pada peserta didik kelas X SMAN 15 Jakarta?
2. Bagaimanakah gambaran penggunaan media yang digunakan oleh guru BK dalam memberikan layanan klasikal di kelas?
3. Bagaimana cara mengembangkan *whiteboard animation* menggunakan mengenai regulasi emosi untuk peserta didik kelas X SMA N 15 Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti menetapkan dan membatasi penelitian ini pada permasalahan mengembangkan *whiteboard animation* menggunakan mengenai regulasi emosi untuk peserta didik kelas X di SMAN 15 Jakarta

yang bisa digunakan oleh guru BK sebagai media dalam layanan bimbingan klasikal.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengembangan media *whiteboard animation* mengenai regulasi emosi untuk peserta didik kelas X SMA N 15 Jakarta sebagai media dalam bimbingan klasikal?”

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a) Kegunaan Teoritis

Secara teoretis manfaat hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan masukan dalam kajian bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai usaha memberikan pemahaman mengenai kemampuan untuk meregulasi emosi pada peserta didik kelas X di SMA N 15 Jakarta.

b) Kegunaan Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sarana dalam menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan pengembangan media *whiteboard animation* mengenai regulasi emosi.

b. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat menjadi motivasi dan semangat untuk membuat media kreatif dalam pembelajaran bimbingan dan konseling.

c. Bagi Prodi BK

Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dan referensi di perpustakaan mengenai pengembangan media pembelajaran dan materi regulasi emosi.

d. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat membantu guru BK dalam menyampaikan materi mengenai regulasi emosi dalam layanan bimbingan klasikal.